



Vänligen meddela så fort ni vet om ni kommer att ha något uppehåll i sommar. Det underlättar i planeringen och inför kvartals- och halvårsfakturorna som kommer v 28.

Must från Karlskrona Musteri

Musten finns i 500 ml glasflaska 30kr
1000 ml glasflaska 45kr
3000 ml bag in box 105kr
5000 ml bag in box 160kr

Maila, beställ via tilläggsfliken på vår hemsida eller skicka ett SMS till 0708 25 40 66. Musten är pastöriserad och hållbar till ca ett halvår, öppnad flaska ska förvaras i kylskåp och är hållbar i ca 4 dagar. En öppnad bag in box håller i flera veckor.

Ni kan köpa till grönsaker och närodlade och **KRAV**-certifierade torrvaror av oss. SMSa eller e-posta din beställning. Varorna kommer tillsammans med din låda.

Vi har potatis, morötter, lök och diverse rotfrukter som tillägg, se utbud och priser på vår hemsida under fliken Tilläggsköp. Därutöver har vi:

Rågflingor 500g/ Nils-Börje Nilsson.
Odlad och malt i Hjälmsta, Bräkne Hoby.

15:-

GRÖNSAKER
DIREKT



Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix), morötter, färsk vitlök, samt en kompott av jordärtskockor och rotpersilja från vår gård i Ramdala och rödbetor från S. Nilsson på Öland samt gullök från T.Thuresson i Vindslöv. Allt är **KRAV** odlad. I fruktådan får ni inköpta ekologiska äpplen och päron samt **KRAV** odlade bananer.



Värt att vänta på - späda färskpotatis, morötter, mangold, fänkål och knippelök. Om två veckor vågar vi utlova i alla fall smakprov.

Vi ses då! KalleMärta

GRÖNSAKER
DIREKT



Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE

råkost

Röd tzatziki

1 -2 rödbetor
1 gurka
1 -2 färska vitlökar
4 dl 10% yoghurt
salt och peppar

Skala och riv rödbetorna grovt, riv gurkan och låt den rinna av i ett durk-slag. Skölj och finhacka vitlöken. Blanda samman allt och låt stå i ca 1 timme så att vitlökssmaken kommer fram. Servera till grillat kött eller grönsaker.

vegetariskt

Bönröra, lubie, med vitlök

2 gula lökar
2 - 3 msk oliv- eller rapsolja
300 g gröna bönor, färska eller frysta
1 burk krossade tomater
2 färska vitlökar
1 tsk salt

Skala och hacka gullöken, skölj och hacka vitlöken. Fräs all lök i olivoljan på medelstark värme tills den nästan är mjuk utan att ta färg. Skär färska bönor i bitar. Frysta bönor tillsätts otinade. Blanda börnorna med löken och fräs i ca 5 minuter. Tillsätt krossade tomater och salt. Koka under lock i minst 15 minuter. Tillsätt eventuellt mer salt. Servera varm eller kall.



långkok

Rostade grönsaker i ugn med färka kryddor och tomater

Skrubba och skär rotfrukter som potatis, morötter, rotpersilja, rödbetor och jordärtskocka i ungefär lika stora bitar. Blanda dem på en långpanna och häll på olivolja eller rapsolja. Salta och peppra rikligt. Rosta i 225 grader tills de är mjuka ca 40 minuter beroende på hur stora bitarna är.

Dela under tiden körsbärstomater i halvor och hacka färska kryddor så som basilika, oregano och timjan. När rotfrukterna är klara vänd ner tomater och kryddor. Gott till grillat, kokt fisk eller en bit fetaost.

grönsaker hjärta pasta

Tagliatelle med stekt färsk vitlök, bacon och morot

3 färska vitlökar
1 paket bacon
1 morot
nykokta tagliatelle

Skölj och skär vitlöken i skivor. Skala moroten och skär i fina stavar. Stek baconen väl och låt dem rinna av på en tidning. Fräs moroten och vitlöken i lite av fett från baconen tills de fått lite färg. Servera pastan i en skål och lägg grönsakerna i mitten, toppa med baconen.